

Odgovorno u digitalnom svijetu: Preporuke za učenike od 5. do 8. razreda osnovne škole

Digitalna tehnologija i alati umjetne inteligencije (UI) sve se više koriste i zato je važno znati kako ih koristiti odgovorno. Cilj preporuka je pomoći ti da iskoristiš prednosti tehnologije i izbjegneš rizike. Možda neke stvari već znaš, ali svejedno preporučujemo da pročitaš sve i odabereš ono što ti najviše koristi.

TEHNOLOGIJA JE ALAT, ALI TI SI GLAVNI LIK - BEZ TVOG TRUDA TO NIJE PRAVI KLIK!

- ▶ Računala, mobiteli i alati UI-ja mogu ti pomoći u učenju, ali ne mogu misliti umjesto tebe niti su zamjena za tvoj trud i rad. Koristi tehnologiju kako bi ti pomogla učiti, istraživati i stvarati, a ne samo iz dosade.
- ▶ Provjeri informacije koje dobiješ od UI-ja u pouzdanim i drugim izvorima (npr. knjigama, pitaj nastavnike i roditelje) i kritički promisli o njima, jer nisu uvijek točne.
- ▶ Ako si pri izradi školskog zadatka koristio alat UI-ja (npr. chatbot), reci to svom nastavniku i navedi kod kojeg zadatka. To pokazuje da si odgovoran i iskren u svom radu.
- ▶ Ako neki alat UI-ja znaš koristiti bolje od drugih, pokaži nastavnicima i odraslima kako ga koristiš i razgovaraj s njima o tome je li dobro koristiti ga.
- ▶ Ako ti nešto nije jasno ili ne znaš kako koristiti neki alat, pitaj nastavnike, roditelje ili prijatelje koji znaju više.
- ▶ Sudjeluj u školskim aktivnostima o odgovornom korištenju tehnologije i alata UI-ja. Što više znaš, to ćeš pametnije i odgovornije koristiti tehnologiju.

AKO TI INTERNET ILI MREŽA SVAŠTA KAŽE, PROVJERI DVAPUT, MOŽDA NEŠTO LAŽE!

- ▶ Internet i društvene mreže puni su informacija, ali nisu sve točne ni sigurne. Postoje klikolovke (eng. *clickbait*) i dezinformacije (poput *deepfake* sadržaja). Provjeri informacije koje vidiš na internetu i društvenim mrežama u drugim izvorima (npr. knjigama, pitaj roditelje i nastavnike).
- ▶ U *chatbotove* i druge alate UI-ja ne upisuj osobne ni osjetljive podatke o sebi (npr. ime i prezime, adresu, školu, broj mobitela, kako se osjećaš). Ti se podaci mogu spremati, dijeliti ili iskoristiti na pogrešan način, a da ti to ni ne znaš.
- ▶ Razmisli o sigurnosti svojih podataka. Umjesto otiska prsta ili prepoznavanja lica, možeš koristiti lozinku za otključavanje mobitela.
- ▶ Ako nisi siguran je li nešto na internetu istina ili ti se javi nepoznata osoba, razgovaraj s odraslima kojima vjeruješ, npr. prijateljima, roditeljima i nastavnicima.
- ▶ Zapamti da sve što objaviš i radiš *online* može ostati zapisano kao tvoj digitalni otisak. Zato razmisli prije nego nešto podijeliš.

ELEKTRONIČKO NASILJE IMA MNOGO OBLIKA TE BOLI KAO UDARAC PRAVI - POTRAŽI POMOĆ I PRIJAVI.

- ▶ Elektroničko nasilje je kada netko putem interneta, mobitela ili društvenih mreža namjerno povrijedi drugu osobu. To može biti vrijeđanje, ismijavanje, širenje laži, isključivanje iz grupa, prijetnje, ucjenjivanje, lažno predstavljanje ili dijeljenje tuđih poruka i fotografija bez dopuštenja. Takvo ponašanje može jako povrijediti druge, zato je važno biti ljubazan i obziran te poštovati druge na internetu, mobitelu i mrežama, baš kao i uživo.
- ▶ Ako se tebi ili nekome drugome dogodi elektroničko nasilje, reci to odrasloj osobi kojoj vjeruješ, prijatelju, roditelju, nastavniku, školskom psihologu ili pedagogu. Važno je razgovarati, jer razgovor pomaže!

ULJEPŠANO ČESTO NIJE STVARNO, BUDI SVOJ I TO STALNO!

- ▶ Mnogi influenceri i korisnici mreža objavljuju samo najljepše dijelove svog života, koji su još dodatno uređeni filterima i aplikacijama. Ono što vidiš na društvenim mrežama često je uljepšano i nije stvarno. Zapitaj se koliko je ono što netko objavljuje stvarno, a koliko uređeno da izgleda savršeno.
- ▶ Razgovaraj o tome što vidiš na mrežama s roditeljima, nastavnicima, prijateljima ili drugim odraslima kojima vjeruješ. Možda su i oni primijetili nešto slično. Razgovor s drugima pomaže da bolje razumiješ stvarnost iza ekrana.

PRAVILA NISU ZID, VEĆ ŠTIT, UZ NJIH INTERNET MOŽE BITI HIT!

- ▶ Pravila o korištenju tehnologije postoje da te zaštite i pomognu ti. Ona pomažu da nađeš ravnotežu i koristiš tehnologiju s nekom svrhom, a ne samo iz dosade.
- ▶ Poštuj školska pravila o korištenju tehnologije. Uključi se u njihovo osmišljavanje ili izmjenu kako bi se tehnologija koristila u dobre svrhe. Predloži nastavnicima da osmisle i neka školska pravila o pametnom i odgovornom korištenju UI-ja.
- ▶ Dogovori s prijateljima neko jednostavno pravilo korištenja, npr. da ne šaljete poruke kasno navečer, jer to pomaže svima da se odmore.
- ▶ Dogovori zajedno s roditeljima pravila korištenja tehnologije, npr. koliko vremena provodiš na mobitelu, kada i za što. Zapiši ih i stavi na vidljivo mjesto u svom domu.
- ▶ Postavi i svoja pravila. Na primjer, ako te mobitel ometa dok učiš, ostavi ga u drugoj prostoriji.

ISKLUJUČI EKRAN, UKLUJUČI DAN - POKRENI TIJELO I IZADI VAN.

- ▶ Kad si dugo online, imaš manje vremena za igru, sport ili druženje. Ako svaki dan provedeš tri sata koristeći mobitel ili računalo, to je više od 20 sati tjedno – kao da si cijeli dan i noć proveo samo gledajući u ekran. Zato se pokušaj što više družiti i razgovarati uživo, biti vani u prirodi i baviti se sportom.

- ▶ Neke aplikacije su napravljene da stalno privlače novim slikama i videima pa je teško prestati skrolati. Kao što imaš raspored u školi, možeš napraviti i raspored svog slobodnog vremena. Odredi vrijeme za učenje, sport, druženje i tehnologiju tijekom dana. Tako ćeš lakše zadržati ravnotežu i spriječiti da npr. mobitel zauzme cijeli tvoj dan.
- ▶ Kad koristimo tehnologiju, često sjedimo ili ležimo pa je tijelo manje aktivno. Zato je važno vježbati i kretati se svaki dan.
- ▶ Izbjegavaj ekrane prije spavanja, jer ti oni mogu otežati san i odmor.
- ▶ Ako osjetiš umor, glavobolju, nervozu ili nemir, to može biti znak da si predugo online. Uzmi pauzu, prošetaj, protegni se ili razgovaraj o tome s nekim tko ti je drag.

Mlađi često oponašaju ponašanje starijih. Mlađi od tebe u tvojoj okolini promatraju tvoje ponašanje. Budi uzor primjerenog i odgovornog korištenja tehnologije mlađima od sebe. Zapamti: Tvoje ponašanje mlađi vide, zato im pokaži kako se odgovorno i pametno ide!

